

Tema / Subject: No Hay Porque Romperse la espalda.	Fecha/Date: 28-1-2022
Departamento/Department: workshop Rebuild.	Firma/Asignatura:
Supervisor:	

Consideraciones previas al turno / Pre-shift considerations Check Si (√) No (X)	SI	NO
Todos los trabajadores cuentan con su equipo de seguridad/All workers have their proper PPE.	X	
Personal de Primeros auxilios / First Aid personnel: Ana Combe, Rosa Sánchez, Miguel Zavala, Porfirio Sanchez.		
Punto de encuentro Nombre y ubicación / Muster Point: **A un costado de las escaleras que se dirigen hacia Molino**		
Retroalimentación/Feedback (Reportes de casi incidentes, Aporte de seguridad para inicio de turno /Near incident reports / Safety contribution for shift start.)		

Tarea a realizar/ Task to perform:

All jobs have a risk assessment report	SHEREP:
CADA ASIGANACION TIENE SU ATS	Rosa Sánchez [signature]

N°	Código	Nombre y Apellido	Turno	Cargo	Firma
1.	42982	Rosa Sánchez	DÍA	Mec.	[signature]
2	39881	MIGUEL CABARCAS.	DIA	ESP. MTTO.	[signature]
3	036865	GUSTAVO TEJEDA	DÍA	ESP. MTTO	[signature]
4	34498	MARCOS GOMEZ	Dia	ESP MTTO	[signature]
5	043307	Ramses Bernal	Dia	Mec.	[signature]
6	044107	Javier Bernal	Dia	Mec	[signature]
7	038975	Felipe Castro	Dia	Mec	[signature]
8	[illegible]	[illegible]	Dia	Mec	[signature]
9	037601	Ronaldo Ortega	Día	Mec.	[signature]

Issue date:	10/09/2019
Revision:	1.0

FIRST QUANTUM
Cobre Panama

10	042989	Jose Guerra	Dia	Mec II	[signature]
11	042394	JAIRO J. CEBALLOS V.	DIA	MEC.II	[signature]
12	043124	Ivan Martinez	Dia	Mec	[signature]
13	042299	Mario Escudero	Dia	Mec	[signature]
14	22883	Humberto Acuña	Dia	mec	[signature]
15	038102	Gaspar Camargo	Dia	Mec	[signature]
16	039085.	Carlos Ramirez	Dia	Mec	[signature]
17	040645	Alex Colina	Dia	esp	[signature]
18	040488	Javier Rueda	Dia	esp	[signature]
19	038349	Guillermo Alonso	DIA	Mec	[signature]
20	042135	Miguel Garcia	Dia	Mec esp	[signature]
21	042575	Ismael Cabrera	Dia	Esp Mtto	[signature]
22	036281	Camilo de Leon	Dia	Toolstore	[signature]
23	023842	Alfonso Batista	Dia	mec	[signature]
24	042106	[illegible]	DIA	Esp. Mec	[signature]
24	040346	Juan [illegible]	[illegible]	[illegible]	[signature]
26	39564	Marco Maxwell	DIA	MEC	[signature]
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44.					

Tema / Subject: Nahay Porque Romperse la Espalda	Fecha/Date: 28/01/22
Departamento/Department: Workshop	Firma/Asignatura:
Supervisor:	

Consideraciones previas al turno / Pre-shift considerations Check Si (√) No (X)	SI	NO
Todos los trabajadores cuentan con su equipo de seguridad/All workers have their proper PPE.	✓	

Personal de Primeros auxilios / First Aid personnel: Ana Combe, Rosa Sánchez, Miguel Zavala, Porfirio Sanchez.

Punto de encuentro Nombre y ubicación / Muster Point: **A un costado de las escaleras que se dirigen hacia Molino**

Retroalimentación/Feedback
(Reportes de casi incidentes, Aporte de seguridad para inicio de turno /Near incident reports / Safety contribution for shift start.)

Tarea a realizar/ Task to perform:

All jobs have a risk assessment report	SHEREP:
CADA ASIGANACION TIENE SU ATS	M. Zavala [signature]

N°	Código	Nombre y Apellido	Turno	Cargo	Firma
1.	38096	Jorge Carrión	Noche	P.M.	[signature]
2	038475	Sonia Acosta	Noche	Mec	[signature]
3	039534	Isaías Castillo S.	noche	Mec.	[signature]
4	036054	German Fernández	Noche	Mec	[signature]
5	040681	Johnny Ortiz C	Noche	Mec.	[signature]
6	041943	Edwin Velasquez	Noche	mec.	[signature]
7	040102	Jerry Rovira	Noche	MEC	[signature]
8	043216	Irvin Mela	Noche	Mc	[signature]
9	043218	Arquimedes del Rosario	Noche	MEC	[signature]

Issue date:	10/09/2019
Revision:	1.0

FIRST QUANTUM
Cobre Panamá

10	038852	José M. Duque	Noche	Mec.	[illegible]
11	39798	EDWIN HUERTAS	NOCHE	Esp Mec	EDWIN HUERTAS
12	024581	HARRY EDWARDS	noch	mec	[illegible]
13	044130	EDUARDO CRUZ	Noc	Toolstore	[illegible]
14	040476	[illegible]	Noche	Mec	[illegible]
15	43121	M. Zavala	Noche	Mech	[illegible]
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
24					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44.					

No hay por qué romperse la espalda



LOS DOLORES DE ESPALDA son parte del precio que tenemos que pagar por caminar erectos en dos pies. De acuerdo a lo que conocemos los animales no tienen dolores de espalda. Y es fácil saber el por qué.

Tomemos por ejemplo un caballo o una vaca o un perro. La espina dorsal está sostenida por dos patas en cada extremo, como un tablón con cada extremo clavado en un caballete. Este tablón podrá soportar mucho peso ya que está sostenido por los caballetes. Pero saquemos un caballete. Si se ha atornillado el otro al suelo a fin de que el peso desigual del tablón no lo haga caer, aflojara el tornillo a menos que haya sido atornillado muy bien.

Nuestra columna vertebral se parece un poco a un tablón sostenido en un extremo. En ciertas circunstancias, cuando nos ponemos en "cuatro patas", está sostenido por los dos extremos. En este caso la resistencia de la columna vertebral es mucho más grande que cuando estamos en la posición de parados.

Probablemente todos saben que no debe levantarse ningún peso estando en la posición de parado. Si nos detenemos a pensar por un momento nos daremos cuenta de que son los músculos de las piernas los que deben hacer el trabajo. ¿Pero por qué no lo hacemos siempre así?.

La respuesta a este problema es simple. Habrá de practicarse la nueva forma de hacerlo hasta que se haga en la forma correcta sin pensarlo. Cuando se llegue a este punto aun habrá de tenerse cuidado por un tiempo y asegurarse de que el nuevo hábito esta dominado. Los hábitos arraigados no se dejan vencer con facilidad.

Pareciera que esto habrá de crear bastantes molestias. La verdad es que es así, pero vale la pena. Las espaldas débiles son uno de los problemas de la salud más comunes, principalmente cuando los años se acumulan. No todos los dolores de espalda se deben al hecho de levantar incorrectamente o levantar demasiado peso, pero probablemente la mayoría lo son.

Los dolores de espalda le dan a los médicos bastante trabajo y son problemas difíciles de solucionar. Una espalda lesionada es posible que nunca vuelva a ser tan buena como cuando estaba sana. En las reuniones médicas los doctores hablan bastante sobre cómo solucionar los "dolores de espalda bajos".

No es difícil darse cuenta por qué un dolor de espalda que apenas si molesta al principio puede transformarse en muy doloroso. La médula espinal está rodeada de huesos, las vértebras que la protegen. Entre cada vértebra hay un disco cartilaginoso muy finito que impide que las vértebras se friccionen unas con otras. A lo largo de la columna los nervios salen al igual que las ramas de un árbol. Si se hace mucho esfuerzo con la espalda los músculos y ligamentos cederán lo suficiente como para que uno de los discos se salga de su lugar o al menos apriete algún nervio. Es aquí donde se produce la inflamación. Y cuando un nervio se inflama entonces si que hay problemas. Si es uno o lo que es aún peor, los dos nervios principales que corren a lo largo de la pierna, es posible que el dolor se extienda hasta el pie. Estos son los nervios ciáticos.

Esta explicación tiene por objeto hacerles entender por qué deben ser cuidadosos cuando levantan cosas pesadas. Cualquier persona puede levantar con los músculos de las piernas y evitar de esta forma lesionarse la espalda. La forma de hacerlo es muy simple.

(Aquí el supervisor o la persona que esté dando la charla podrá hacer una demostración de la forma correcta para levantar).

Una última recomendación, si deben mover algo que es muy pesado para una sola persona no vacilen en pedir ayuda. No traten de ser un Sansón. Los dolores de espalda son muy dolorosos, de ser necesario pidan ayuda.

Tomado del "Supervisor". Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 27